



ບ້ອງກັນເດັກນ້ອຍຈາກຄວັນຢາສູບ.

ຢ່າສູບຢາໃນຂະນະທີ່ຖືພາ.



**ຢ່າສູບຢາໃກ້ລູກ  
ຫລືເດັກນ້ອຍຈັກເທື່ອ.**

- ຂໍຮ້ອງໃຫ້ຄົນຢ່າສູບຢາໃນເຮືອນຂອງທ່ານ. ອັນນີ້ລ້ວນທັງຄົນລ້ຽງລູກ, ຜູ້ໃຫ້ການດູແລ, ເພື່ອນໆແລະຄອບຄົວ.
- ຂໍໃຫ້ຄົນທີ່ສູບຢາອອກໄປສູບຢາຂ້າງນອກ.
- ຢ່າສູບຢາຫລືອານຸຍາດໃຫ້ຄົນອື່ນສູບຢາໃນຮົດຂອງທ່ານ.
- ຕ້ອງໝັ້ນໃຈວ່າສູນເບິ່ງແຍງເດັກນ້ອຍ, ໂຮງຮຽນແລະບ່ອນອື່ນໆ ທີ່ມີເດັກໄປແມ່ນເຂດທີ່ບໍ່ມີການສູບຢາ.
- ຊ່ວຍເຫລືອສະໜັບສະໜູນຄົນທີ່ຢາກເຊົາສູບຢາ.

ຂໍຮ້ອງໃຫ້ຄູ່ຂອງທ່ານແລະເພື່ອນໆ  
ຢ່າສູບຢາໃກ້ທ່ານໃນໄລຍະທີ່ທ່ານຖືພາ.



- ການໜັ້ນໃຈເອົາຄວັນຢາຈາກຜູ້ອື່ນເປັນການບໍ່ດີສຳລັບທ່ານຫລືລູກຂອງທ່ານ.
- ທ່ານມີໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ລູກທີ່ມີນ້ຳໜັກຕໍ່າກວ່າ

ບົກກະຕິຫລາຍ.

- ລູກຂອງທ່ານຍັງສູງຕໍ່ການມີບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆອີກດ້ວຍ.



**ຂໍແນະນຳເລັກໆນ້ອຍໆ  
ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບສົມບູນ  
ຂອງທາຣົກ**

ເພື່ອສຸຂະພາບຂອງທາຣົກ  
ຈົ່ງຫລີກເວັ້ນຢາສູບ, ເຫລົ້າແລະ  
ຢາເສບຕິດຕ່າງໆ

ຂໍແນະນຳເພື່ອການດູແລຕົວທ່ານເອງ  
ແລະລູກຂອງທ່ານ



**ຢ່າດື່ມເຫລົ້າຫລືເສບຢາ  
ເສບຕິດໃນຂະນະທີ່ຖືພາ.**

- ບໍ່ວ່າທ່ານຈະສູບຢາ, ດື່ມເຫລົ້າຫລືໃຊ້ຢາເສບຕິດມັນອາດຈະເປັນອັນຕຣາຍແກ່ລູກຂອງທ່ານ.
- ການກິນເຫລົ້າອາດເປັນສາຍເຫດເຮັດໃຫ້ລູກເກີດມາມີຫົວນ້ອຍ, ຫົວໃຈອ່ອນແອແລະມີບັນຫາອື່ນໆ.
- ການໃຊ້ຢາເສບຕິດອາດເປັນສາຍເຫດເຮັດໃຫ້ສະໝອງຂອງລູກຖືກທຳລາຍຫລືເຮັດໃຫ້ເກີດມາບໍ່ສົມບູນ.
- ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫລືອເພື່ອເຊົາສູບຢາ, ດື່ມເຫລົ້າຫລືເຊົາໃຊ້ຢາເສບຕິດ, ຈົ່ງໄປຫາທ່ານໝໍຫລືຄລິນິກ, ຮັບການຊ່ວຍເຫລືອຈາກທ່ານໝໍຫລືຄລິນິກຂອງທ່ານ.



**ການສູດຄວັນຢາສູບ  
ຈາກຜູ້ອື່ນເປັນອັນຕຣາຍ**

ໂດຍສະເພາະກັບເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່.

- ຄວັນຢາສູບສາມາດເຮັດໃຫ້ລູກໜັ້ນໃຈຍາກ.
- ເດັກນ້ອຍມີປອດແລະຊ່ອງທາງເຕີນອາກາດຂະໜາດນ້ອຍໆແລະຊ່ອງອາກາດຈະມີຂະໜາດນ້ອຍຫລາຍກວ່າເກົ່າເມື່ອເດັກນ້ອຍໜັ້ນໃຈເອົາຄວັນຢາເຂົ້າໄປ.
- ເດັກນ້ອຍຍັງມີໂອກາດສູງທີ່ຈະເສຣຸຊີວິດແບບໜັ້ນທີ່ພາຍຫລັງເກີດອອກມາຫລື(SIDS) ຖ້າຫາກວ່າແມ່ສູບຢາໃນຂະນະທີ່ຖືພາຫລືຖ້າຫາກມີຄົນສູບຢາໃນເຮືອນ.



**ຈົ່ງລົມກັບທ່ານໝໍຫລືຄລິນິກຂອງທ່ານ  
ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະໃຊ້ຢາໃດໆໃນຂະນະທີ່ທ່ານ  
ຖືພາ.**

- ແມ້ແຕ່ຢາບາງຊະນິດສາມາດເປັນອັນຕຣາຍແກ່ລູກຂອງທ່ານໄດ້.
- ແຈ້ງໃຫ້ທ່ານໝໍຫລືພັກງານແພດຮູ້ກ່ຽວກັບຢາແລະຢາເສບຕິດທັງໝົດທີ່ທ່ານກິນ, ຖາມທ່ານໝໍກ່ອນທີ່ທ່ານຈະໃຊ້ຢາໃດໆ, ແມ້ແຕ່ຢາແກ້ປວດອັດຊະປິລິນ.

ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫລືອໃນການເຊົາໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດສຳລັບຕົວທ່ານເອງຫລືຄົນທີ່ທ່ານຮັກແມ່ນບໍ່? ໂທຫາສາຍຊ່ວຍເຫລືອຄົນສູບຢາຮັຖແຄລິຟໍເນັຽ ທີ່ເບີ(800) NO BUTTS ຫລື (800) 662-8887 ຫລືສາຍໂທດ່ວນພັຍຈາກຢາເສບຕິດຫລືເຫລົ້າ ເບີ(800) 252-6465